Hist. Pam.

CONSELHOS PRACTICOS

SOBRE OS

BANHOS DO MAR, DAS ALCAÇARIAS

E DO

ARSENAL DA MARINHA

(Extrahidos do Almanach da Saude para 1869)

22501690818

Wellcome
Library

CONSELHOS PRACTICOS

SOBRE

OS BANHOS DO MAR, DAS ALCAÇARIAS

E DO

ARSENAL DA MARINHA

(*Extrahidos do Almanach da Saude para* 1869)

> Os banhos limpam o corpo, favorecem o exercicio das funcções organicas, aperfeiçoam o desenvolvimento da especie, curam muitas doenças e preservam de grande número d'ellas.
>
> H.

Uma tendencia instinctiva convida o homem e os animaes a banharem-se. O que vemos nos passarinhos que conservamos engaiolados, nos deve servir de lição. Mas quão pouco usamos de banhos em Lisboa e quanto se abusa delles na estação chamada dos banhos?!

Tão util, vantajoso e necessario é o emprego frequente e constante de banhos, em todas as estações do anno, quanto é nocivo e altamente funesto esse banhar-se inconsiderada e cegamente no Tejo, como vemos durante tres mezes, todos os annos, sómente porque é *moda;* sem se consultar a propria constituição, as doenças que se teem tido e as predisposições para outras; sem se olhar á temperatura da agua e á da atmosphera; o estado de repouso ou da agitação da agua, o grau relativo dessa agitação; a duração do banho; o estado de quietação ou de movimento que ao banhista convem; e outras condições ligadas á edade, sexo, temperamento, força individual, estado da circulação, da respiração e da calorificação.

Não podendo expôr aqui todas as considerações, que tão importante assumpto suscita, assentaremos algumas proposições ou regras, que servirão de guia, na ausencia de facultativo, ás pessoas que quizerem proceder com prudencia a respeito dos banhos.

1.ª—Assim como diariamente lavamos

a cara e as mãos, assim conviria que tambem lavassemos todos os dias o corpo. O aceio do corpo todo é mais importante que o da face e das mãos.

2.ª—A lavagem quotidiana do corpo desembaraça-o dos productos da transpiração cutanea e dos pós e outras substancias, que cahem sobre a pelle e lhe ficam adherentes, em consequencia da mesma transpiração; desobstrue os poros pelos quaes se opera a importantissima funcção chamada *transpiração cutanea*. E' tão importante esta funcção que algumas vezes a *morte subita* é o resultado de um resfriamento, como toda a gente sabe.

3.ª—A lavagem do corpo substitue, até certo ponto, o emprego de banhos; e pode-se fazer economicamente, por meio de uma grande esponja embebida em agua fria e que se percorra por todo o corpo, esfregando-o em seguida com uma toalha ou lençol.

Esta practica é da maior utilidade e não ha inconveniente em seguil-a durante todo o curso do anno. Limpa a pelle, estimula-a e a tonifica; facilita a respectiva circulação

dos vasos capillares, previne os resfriamentos e activa a circulação geral e a digestão. E' mais vantajosa que a do uso diario de banhos de chuva, que requerem mais precauções.

4.ª—As lavagens geraes ou abluções, de que acabamos de fallar, cumpre que se façam pela manhã, á hora em que se costuma proceder ás abluções do rosto e das mãos.

5.ª—Os banhos de limpeza ou hygienicos devem, pelo menos, ser tomados uma vez cada semana, no decurso da estação calmosa; e de 15 em 15 dias, no inverno. A temperatura delles será de 35° ou apenas um grau inferior á do corpo, de modo que ao entrar no banho se experimente um sentimento geral de satisfação. A duração destes banhos não deve ultrapassar vinte minutos. Após o banho, o corpo todo seja esfregado com lençol ou toalha.

6.ª—Os banhos quentes, quer dizer de temperatura superior á do sangue, marcando de 36° a 40° no thermometro centigrado, não devem ser tomados senão por ordem expressa do medico, porque são es-

timulantes, augmentam a acção do coração e das arterias, e por isso avermelham a pelle, apressam a respiração e determinam copiosa affluencia de suor. São remedios que só o facultativo está no caso de aconselhar, ponderadas as circumstancias individuaes.

7.ª—Os banhos frios, isto é, de 30° para baixo, os que nos roubam calor, aquelles em que quando entramos sentimos fresco ou frio, produzem differentes effeitos, conforme o seu grau maior ou menor de temperatura. (A temperatura media do corpo humano computa-se em 37° centigrados; os extremos della são 32° nos pés e 38° no intestino recto).

Subtrahem ao organismo uma dada quantidade de calorico, moderam a circulação e a transpiração cutanea e provocam franca reacção. Estes banhos, sendo prolongados e desacompanhados de exercicios de natação, podem tirar ao corpo grande somma de calor e ser considerados pelos seus effeitos, como banhos muito frios. Geralmente os banhos tomados durante a esta-

ção calmosa são deste genero pela sua temperatura.

Neste caso estão os banhos, que se tomão no Tejo, no Douro e em outros rios, e nas praias de Cascaes, Ericeira, Nazareth, etc.

8.ª—São os referidos banhos tonicos e estimulantes, pela temperatura e composição da agua e pela agitação ou movimento da mesma agua. Não convem ás pessoas muito fracas, nas quaes se não desenvolve franca reacção. Em geral não devem durar mais de dez minutos.

A natação ou movimentos continuados dentro da agua, são uma condição indispensavel para que esses banhos produzam o desejado effeito e não prejudiquem.

9.ª—As pessoas que teem tosse, deitam escarros de sangue, sentem dores no peito e difficuldades na respiração, não devem tomar banhos do mar, sem conselho do seu facultativo.

10.ª—As senhoras gravidas, e as que estiverem com a evacuação mensal ou estejam amamentando, não podem usar dos banhos do mar.

11.ª—As pessoas lymphaticas, escrophulosas, e chloroticas, tiram grande proveito dos banhos do mar, tomados nos pontos em que o movimento das aguas é forte. Precisam demorar-se menos de dez minutos na agua e depois de bem enxuto o corpo, entregar-se ao exercicio, para que sobrevenha reacção salutar.

12.ª—As pessoas que não são capazes de reacção franca, aquellas que depois do banho do mar não aquecem, e pelo contrario, se lhes torna a pelle roxa e fria, abstenham-se delles e usem sómente de abluções de agua fria.

13.ª—Muitos casos de tisica pulmonar, que se veem na cidade, reconhecem como causa occasional o uso inconsiderado dos banhos do mar.

14.ª—Os banhos frios, tepidos e quentes, não se devem tomar antes que esteja ultimada a digestão, isto é, pelo menos tres horas depois da refeição.

15.ª—As crianças de tenra edade e as pessoas entradas em annos, não tomarão banhos frios ou do mar, sem conselho previo do facultativo. No mesmo caso estão

as senhoras, na epocha, chamada *a edade critica.*

16.ª—Antes de se entrar no mar é mister humedecer a cabeça e as axillas, ou sómente a testa e as temporas. A immersão será instantanea e não a pouco e pouco, como algumas pessoas fazem.

17.ª—Emquanto o corpo estiver em transpiração não convem mergulhal-o. Tambem não é preciso que resfrie muito, o que difficultará a reacção.

18.ª—Os raios solares dardejando sobre a cabeça, emquanto o corpo estiver mettido no mar, são prejudiciaes, porque podem determinar congestão para á cabeça.

Os banhos das Alcaçarias provêm das aguas thermaes, que brotam de duas fontes nas faldas do monte, onde está construido o castello de S. Jorge.

Alcaçarias do Duque. Assim chamadas por pertencerem aos duques do Cadaval.

As suas aguas são limpidas, sem cheiro nem gosto e são compostas de chlorureto de sodio, sulphatos de cal, soda e potassa, carbonatos de cal e magnesia, e silica. Orça a sua temperatura em 34° centigrados, sendo 27° a do ar ambiente (Agostinho Vicente Lourenço).

Alcaçarias de D. Clara. As suas aguas são em tudo semelhantes ás das Alcaçarias do Duque. Teem 33° c. ou um grau menos de temperatura em relação ás do Duque.

Aguas do Doutor. São mais fracas do que as das Alcaçarias e mais frias, pois a sua temperatura regula por 26°, sendo 27° a do ar ambiente. Compõem-se de chlorureto de sodio, sulphatos de potassa e cal, carbonatos de cal e magnesia, e silica.

Os banhos das Alcaçarias são tepidos pela sua temperatura e não estimulam energicamente o organismo pela fraca mineralisação que apresentam.

Podem ser tomados como banhos hygienicos ou de limpeza. A sua duração media deve ser de quinze minutos.

Nas molestias da pelle, nas affecções nervosas, nos rheumatismos da cabeça (rheu-

matismo do pericraneo), nas nevralgias da face, nas doenças do utero, nas sciaticas não muito antigas, produzem optimos effeitos, ao cabo de um a dous mezes de tractamento.

Em taes casos o menor número de banhos deve ser trinta.

Estes banhos não reclamam grandes cautellas.

Os banhos do arsenal da marinha são das aguas mineraes fornecidas pelo poço situado dentro d'aquelle estabelecimento. São fortemente salinas e na sua composição avultam os chloruretos de sodio, potassio e magnésio, bromureto de potassio, sulphatos de cal e magnesia, ferro, alumina e silica. A temperatura dellas mede 22°,5, sendo 27° a do ar exterior (Agostinho Vicente Lourenço).

A composição e quantidade dessas aguas variam segundo as marés, porque o poço está a pequena distancia do Tejo.

O cheiro especial (de ovos podres) que

exhalam, é devido ao gaz sulphydrico, que dellas se evolve com abundancia.

Não é practica tomar o banho sómente das aguas, que provêm do poço, mas destas juntas com agua commum fervente, a qual communica a necessaria temperatura ás aguas mineraes do arsenal, que são frias.

Releva pois marcar o grau de calor do banho, que opera differentemente, segundo a sua temperatura, e conforme a dose da agua mineral, que se mixtura á agua fervente.

Os banhos do arsenal são excitantes, tomados quentes. Não são demasiados todos os resguardos seguidos por occasião de se usar delles.

A duração de cada banho assim como a proporção da agua mineral para a agua potavel, será marcada pelo facultativo.

A immersão não deve exceder a quarenta minutos, na generalidade dos casos.

Os doentes que fizerem uso destes banhos andarão enroupados com vestuario de lã, quando a temperatura do banho fôr elevada, e terão o cuidado de se demorarem meia hora

dentro do estabelecimento, antes de se exporem ao ar fresco.

A melhor epoca do dia para uso destes banhos decorre desde as 9 horas da manhã até ás 3 horas da tarde.

O fresco das noites é vedado a quem toma os banhos quentes do arsenal.

Se os banhos do arsenal têem feito curas milagrosas, tambem têem causado muito mal a centenares de pessoas, por não haverem observado os cuidados que exigem banhos desta natureza.

Ninguem se delibere a usar delles sem prescripção de facultativo, porque em muitos casos podem prejudicar pela forte excitação que produzem.

Não só convem estes banhos aos individuos que soffrem rheumatismo. Aproveitam em doenças da pelle, nas escrophulas, nas difficuldades e faltas de menstruação, na fraqueza geral, em algumas doenças do estomago, do figado, dos intestinos, e nas doenças do peito.

Os banhos sulphurosos são de maxima utilidade aos individuos que padecem as consequencias de ferimentos por tiros; que

teem certas paralysias locaes, ulceras antigas e callosas, trajectos fistulosas, etc.

A estação propria começa no mez de maio e finalisa em outubro.

O numero de banhos que importa tomar cada anno varia conforme as doenças que os reclamam. Oscilla entre sete e vinte. O facultativo o designará.

Estes banhos devem ser tomados em annos repetidos, até se obter cura definitiva ou grande allivio.

Não se desanime o doente se com os primeiros banhos se sentir mais incommodado.

A *febre thermal* apparece em muitas pessoas que tomam banhos sulphurosos. Desenvolvem-se as dores nos doentes rheumaticos, as quaes ás vezes se generalisam e cedem só no fim do 6.º banho. Então começam os effeitos beneficos do tractamento.

Os vapores sulphurosos destes banhos atacam a prata, que ennegrecem, e portanto as pessoas que frequentam os banhos não devem trazer comsigo objectos de prata.

x.

FIM.

WELLCOME
LIBRARY
Pam (H)
CONRUHOS

Wellcome Library
for the History
and Understanding
of Medicine